Spezielle Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel für VU und Jugendliche

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **25 (1968)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Spezielle Kraftschule mit Veloschlauch und Kugelhantel für VU und Jugendliche

Zusammenfassung aus dem Heft «Kondition» anlässlich des VU-Zentralkurses vom 1.–3.2.1968 in Magglingen

Armin Scheurer und Hans Flühler

a) Für das Laufen
b) Für das Springen
c) Für das Stossen
d) Für das Werfen

Die spezielle Kraftschule ist zweck- und zielgerichtet. Mit diesen Übungen wollen wir nicht den ganzen Körper, sondern nur die hauptsächlich beanspruchten Muskelgruppen, die in den verschiedenen Disziplinen angesprochen werden, bearbeiten.
Die Geräte, die wir dazu verwenden, sind uns allen schon längst bekannt. Wir beschränken uns auch in dieser speziellen Kraftschule auf Veloschlauch und Kugelhantel in Verbindung mit den Hilfsgeräten, wie Sprossenwand und Langbank.
Bei näherer Betrachtung der Übungen dürfte auffallen, dass wir dieselben meist bewegungsnah, oder besser gesagt bewegungsverwandt aufgezeichnet haben. Durch die Wahl der Übungen möchten wir nicht nur eine Zunahme der Muskelkraft erreichen; es sollen auch die rohen Formen der Bewegungen für die entsprechende Disziplin mitgeschult werden.
Die richtige Körperhaltung zum betreffenden Gerät ist vom Leiter stets zu kontrollieren.

Atmung: Auch bei der Kraftschule muss – vor allem in der Ruhephase – das Aus- und Einatmen betont werden. Besonders wichtig ist das Ausatmen der verbrauchten Luft druch kräftiges Auspressen. Aber auch während der Arbeitsphase dürfen wir den Rhythmus der Atmung nicht dem Zufall überlassen.

Merke:
1. Vor und zum Teil während, also zu Beginn des Krafteinsatzes, einatmen
2. Bei jedem Krafteinsatz erfolgt eine kurze Pressung (Anhalten der Luft)
3. Beim Entspannen die Luft auspressen.

Besonders im Vorunterricht, in einer Altersstufe also, in der die Schüler eine entscheidende Entwicklung durchmachen, müssen wir immer und immer wieder auf eine gute Atmung hinweisen.

Diese Kraftschule ist nicht für Spitzenathleten zusammengestellt, sie soll dazu dienen, eine gesunde und kräftige Jugend heranzuziehen.

Praktische Anwendung

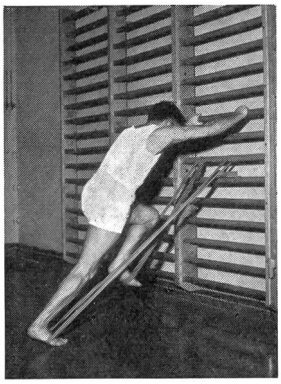
Es liegt nur an Euch, pro Abend und pro Disziplin die richtigen Übungen zusammenzustellen. Auch in der speziellen Kraftschule muss die Abwechslung vorherrschen, auch wenn die Übungen dem gleichen Zweck dienen. Denkt auch daran, dass vor jedem Krafttraining gut eingelaufen werden muss. Vier Übungen pro Disziplin sollten genügen. Eine Übung wird zehnmal gemacht. Nachher 1–3 Minuten Pause; dann folgt die erste Wiederholung. Ist eine Übung sehr schwer, dann nur fünfmal ausführen lassen mit einer Wiederholung.

Übungsbeispiel:

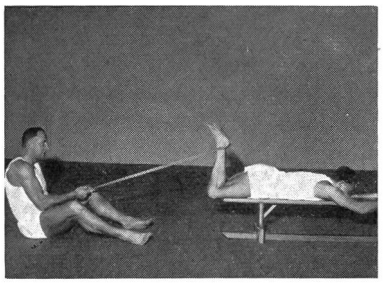
1. Abend:
a) Springen 2., 4., 8., 9. Übung
b) Werfen 1., 2., 5., 8. Übung
2. Abend:
a) Laufen 1., 5., 6., 9. Übung
b) Stossen 1., 3., 6., 11. Übung

Die Ruhepausen zwischen dem Krafteinsatz füllen wir mit aktiver Entspannung aus. Wir verstehen darunter: Dehnübungen, Lockerungsübungen, damit die Muskulatur trotz grossen Kraftaufwandes geschmeidig und lokker bleibt.

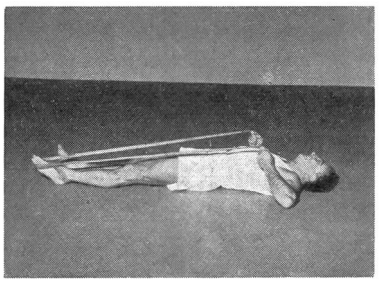
Laufen



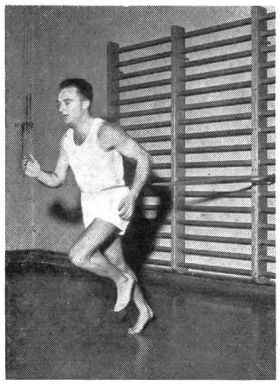
1 Laufen an Ort mit betontem Strecken nach hinten.



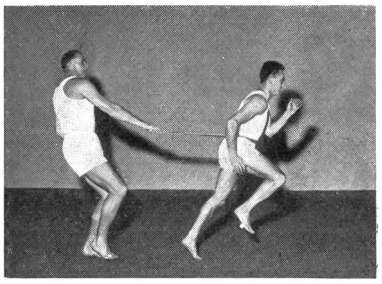
2 Der Schlauch wird an den Fesseln befestigt. Beugen und Strecken des Kniegelenkes.



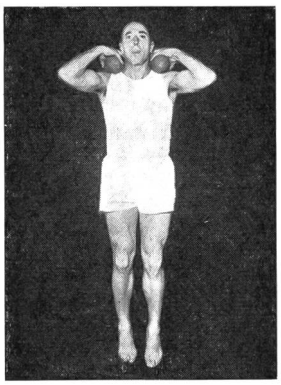
3 Mit dem Veloschlauch machen wir eine Achterschlaufe um den Fuss. Beugen und Strecken des Fusses.



4 Der um den Bauch gelegte Schlauch wird an der Sprossenwand befestigt. Laufen an Ort mit betonter Streckung im Hüftgelenk.

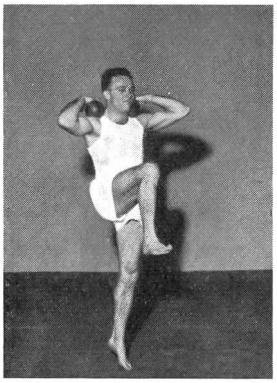


5 Pferd und Fuhrmann: Der Partner leistet so starken Widerstand, dass der Lauf noch ohne Verkrampfung durchgeführt werden kann.

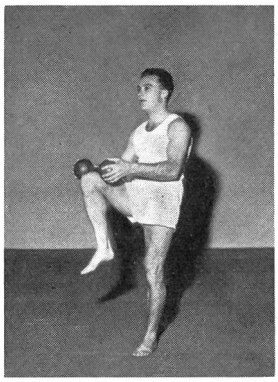


6 Hüpfen an Ort mit Grätschen und Spreizen.

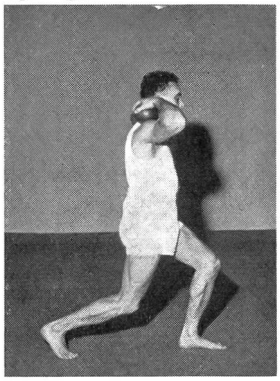
Springen



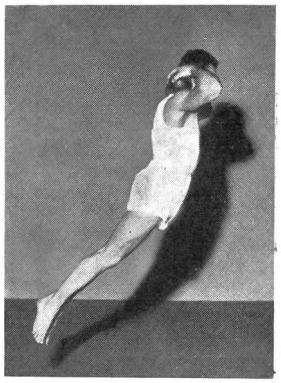
7 Hopserhüpfen mit betontem Heben des Schwungbeines.



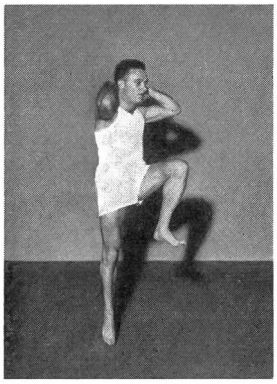
8 Knieheben, Zehenstand des Standbeines.



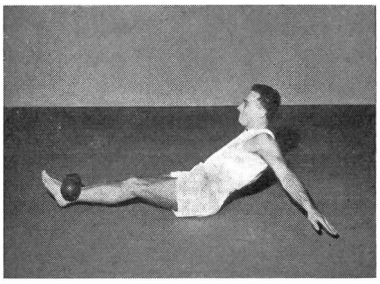
9 Hüpfen an Ort, auch vw., rw., sw. und auf einem Bein.



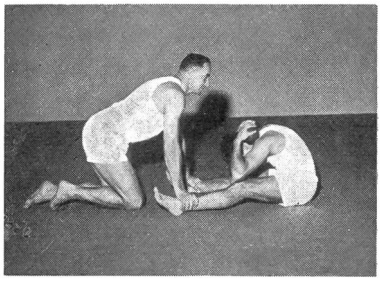
10 Froschhüpfen mit möglichst hohem Sprung nach vorn oben.



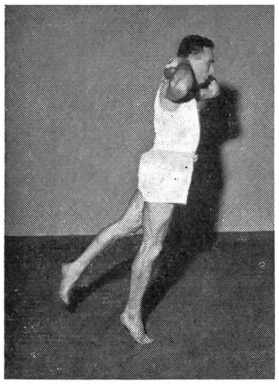
11 Hüpfen auf einem Bein mit betontem Einsatz des Schwungbeines.



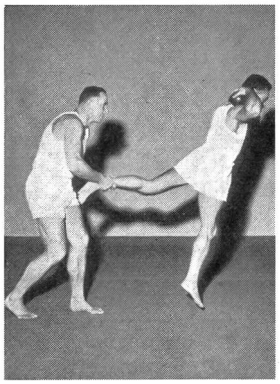
12 Hantel liegt auf dem Rist, Beugen und Strecken der Beine mit Abheben vom Boden.



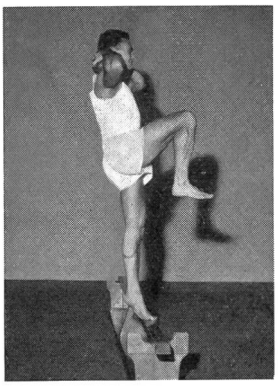
13 Rumpfbeugen und -senken ohne Halt in der Rückenlage.



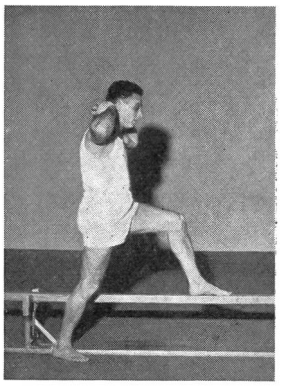
14 Ausfallschritt vw. mit Nachwippen zum raschen Strecken in den nächsten Ausfallschritt.



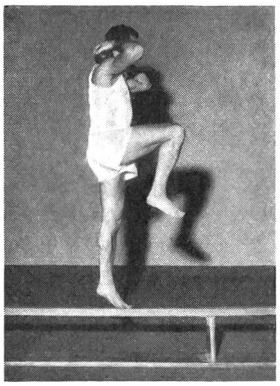
15 Hochspringen aus der einseitigen Kniebeuge. Gutes Strecken des Standbeines.



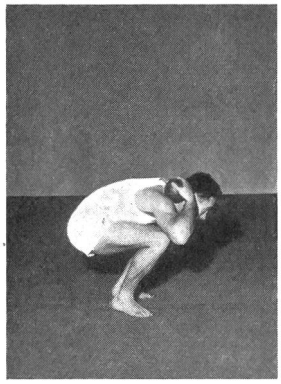
16 Mit Schritt Aufsteige auf die Langbank zur Streckung. Hochreissen des Schwungbeines (Hochsprung).



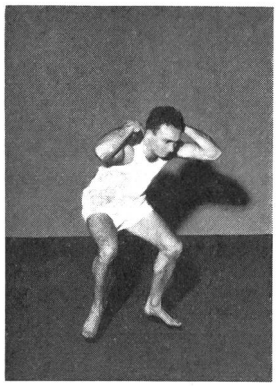
17/18 Fortgesetztes Aufsteigen auf die Langbank. Die Streckung erfolgt nach vorn oben (Weitsprung).



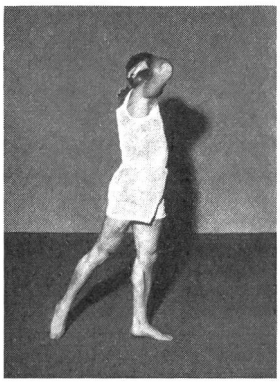
18

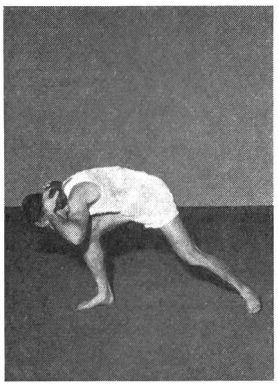


19 Aus der Kauerstellung strecken in den Zehenstand.

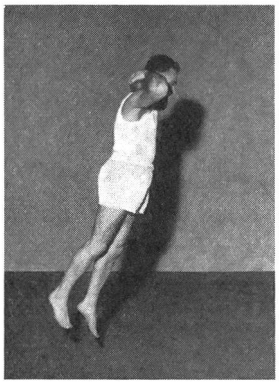


20 Hüpfen in der Kauerstellung vw., rw., sw.

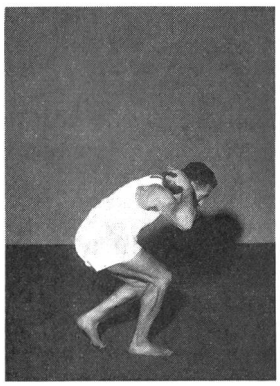




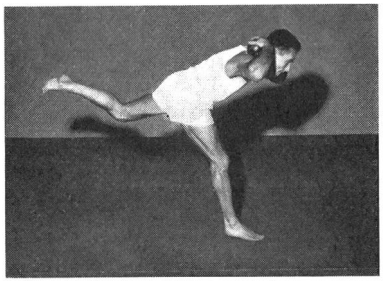
21/22 Rumpf- und Kniebeugen schräg vw. bis die Brust den Oberschenkel berührt. Während der Streckung ½ Drehung des Körpers (Kugelstoss).



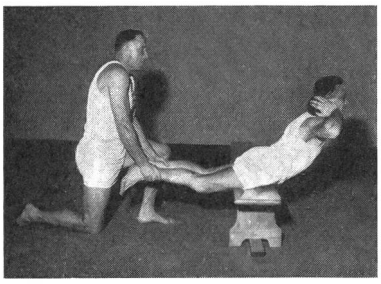
23 Ausfallschritt: Hoher Sprung mit Beinwechsel zum Ausfallschritt (an Ort).



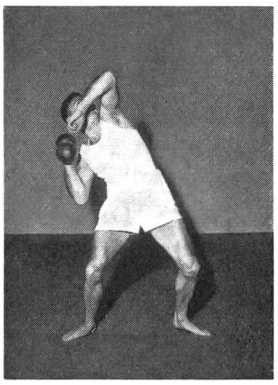
24



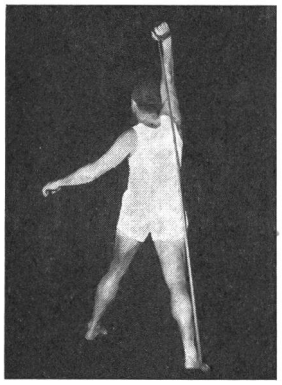
24/25 Ausgangsstellung O'Brien-Technik. Fortgesetztes Rückstossen des Schwungbeines mit schnellem Nachziehen des Standbeines (Anhupf).



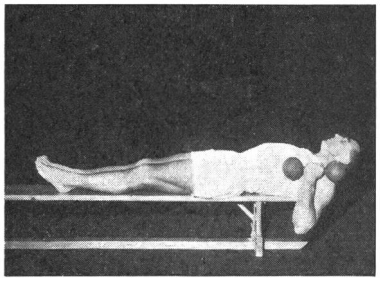
26 Heben und Senken des Rumpfes in Bauchlage auf der Langbank (auch Rumpfdrehschwingen).



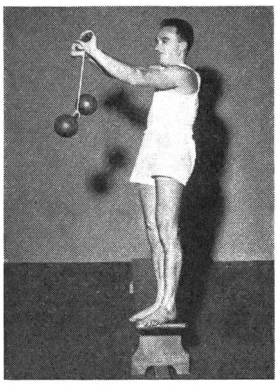
27 Hantel neben dem r. Fuss.



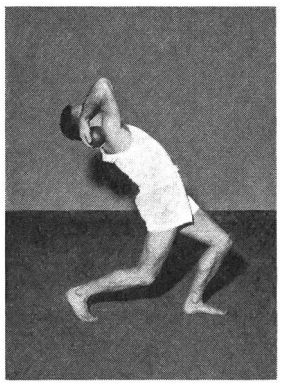
28/29 Ausgangsstellung Kugelstossen: Strecken des Körpers in die Abstossstellung.



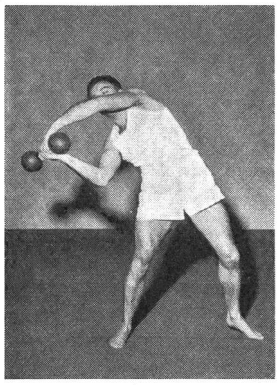
30 Möglichst schnelles Hochstossen der Hanteln.



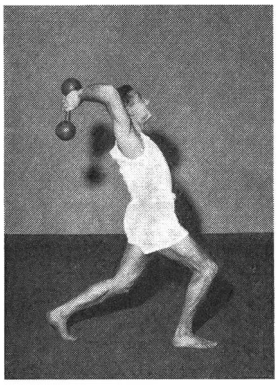
31 Die an einer Schnur befestigte Hantel wird auf ein Rundholz (Stafettenstab aufgewickelt.



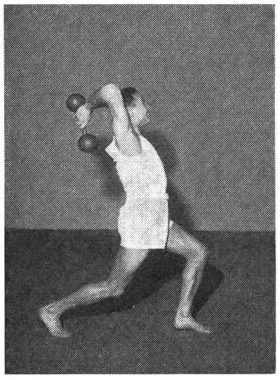
32 Ausfallschritt rw. mit Rumpfwippen rw. (Ausfall l. und r.). Ohne Nachwippen.

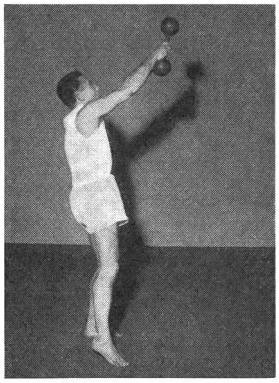


33

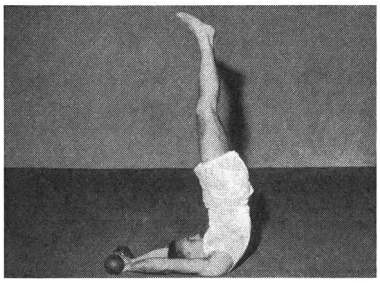


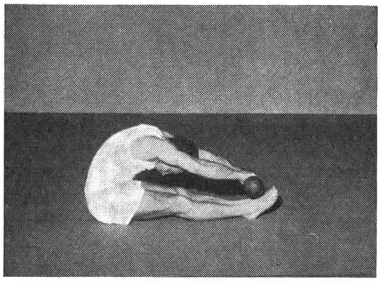
33/34 Fassen der Hantel mit beiden Händen. Ausholbewegung wie bei «Hau den Lukas», aber Streckung betonen.



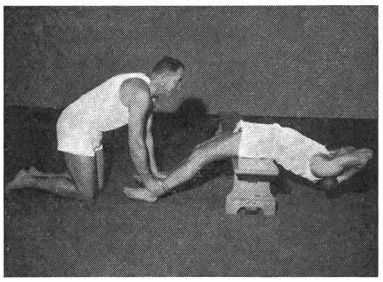


35/36 Fassen der Hantel mit beidenHänden an der Stange. Anschwingen aus Grätschstellung, Ausfallschritt rw., Streckung nach vorn oben, Anschwingen zwischen den Beinen.

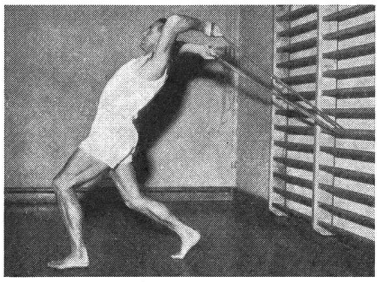




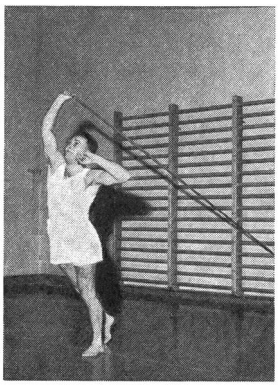
37/38 Fassen der Hantel mit beidenHänden. Aus der Kerze kleine Kippbewegung, Heben des Oberkörpers bis zum Berühren der Füsse.



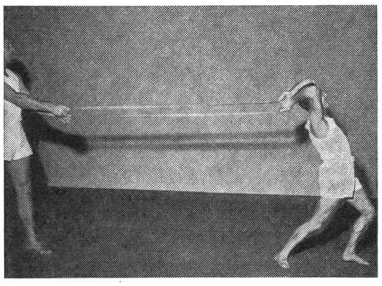
39. Hantel in Nackenhalte, Hände an der Stange. Senken bis zum Berühren des Bodens, Heben zum Sitz.



40 Der Schlauch wird an der Sprossenwand auf Hüfthöhe befestigt. Wurfbewegung bis zur vollständigen Streckung des Körpers.



41 Wie 40, aber mit einem Arm (Speerwurfbewegung).



42 Speerwurfbewegung: Der Partner gleicht den Widerstand durch Ziehen oder Nachgeben aus.